Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

82

0 67532 72263 82

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 7 **FASCICULE 82**

CUISSON COMBINÉE 17
Les gaufres **2245**

PÂTISSERIE MAISON
Couronne aux noix **2250**

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
De beaux restes 4 **2252**

CUISINEZ POUR DEUX
Menus pour les grandes occasions **2257**

FRUITS ET LÉGUMES 62
Le céleri-rave **2262**

RECETTE VEDETTE
Soufflé à la milanaise **2266**

CUISINE MICRO-ONDES 68
Le yogourt 2 **2268**

PLAT JEUNESSE
Assiette de la jungle **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Suzanne Bouchard
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo
Une division de Transmo Inc.
533, rue Deslauriers. Saint-Laurent (Québec) H4N 1W2

Président:
Yves Moquin
Vice-président, directeur-général:
Pierre-Louis Labelle
Coordinatrice, service du marketing:
Suzanne Montour
Composition:
Composition Contact Inc.
Pelliculage:
Contact Couleur
Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.
Distribution:
Messagerie de Presse Benjamin Enr.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 91 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $
☐ 91 numéros	~~204,75 $~~	142,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

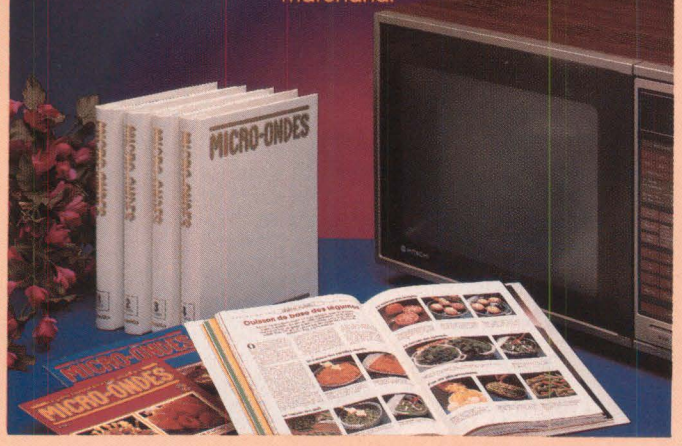
La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, troisième trimestre 1987; Bibliothèque nationale du Canada
CAN AOÛT 87
« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1987) » ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.



Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Des flans salés et sucrés cuits au four traditionnel et aux micro-ondes : gain de temps et qualité inégalée.

Les pâtes de la mer : heureux mariage des pâtes et des fruits de mer, rehaussés de condiments au goût subtil et de délicieuses sauces.

Des brochettes pour deux qui apporteront une note originale à vos soupers en tête-à-tête : des bouchées de viande, de poisson, de fruits de mer ou de légumes pour transformer un repas en festin.

Plus...

Les tartinades hypocaloriques, un souper à la créole pour six et des gâteaux au citron et au gingembre.

Les gaufres

Sortez votre gaufrier et allez-y à coeur joie ! Faites cuire aux micro-ondes de délicieuses sauces, salées ou sucrées, prêtes à recouvrir ces gaufres croustillantes.

Vous ne savez que faire pour l'heure du dîner ou pour un petit casse-croûte ? Que diriez-vous d'une gaufre nappée de sauce maison ? Il ne vous faut qu'un gaufrier pour produire des gaufres croustillantes, puis un four micro-ondes pour préparer les sauces, salées ou sucrées. Le tour est joué !

Le gaufrier électrique, qui convient aussi aux sandwichs grillés, et le gaufrier traditionnel, qui permet de cuire directement au-dessus de la flamme, sont les plus répandus. Graissez toujours les plaques avant de vous en servir et ne faites que les essuyer à l'aide d'un linge humide après la cuisson. Il ne faut ni les laver ni les frotter, sans quoi la surface recouverte de téflon s'abîmera.

On prépare les gaufres à partir d'une pâte à gaufres : le blanc d'oeuf est fouetté séparément, puis incorporé à la préparation. Vous pouvez la préparer de 6 à 8 heures d'avance avant d'y ajouter le blanc d'oeuf, mais une fois que ce dernier est incorporé, il faut cuire les gaufres sans délai. Idéalement, les gaufres doivent être tendres à l'intérieur et croustillantes à l'extérieur. Gardez-les chaudes en les empilant sur une assiette et en les couvrant de papier aluminium.

Gaufres à la ratatouille

Pendant que les gaufres cuisent, préparez les sauces aux micro-ondes. De cette façon, vous êtes assuré de déguster des gaufres croustillantes. S'il faut réchauffer la sauce, enfournez-la de 30 à 60 s à MAX. Si la sauce contient du fromage, réduisez la puissance à MED.

Préparation de base

45 s

Temps d'attente : aucun

Temps de cuisson traditionnelle : 8 à 12 min

3 cuil. à soupe de beurre
1 gros oeuf, blanc et jaune séparés
⅞ de tasse/200 ml de lait
1 ⅜ tasse/160 g de farine à pâtisserie avec 1 pincée de sel
sel et poivre

8 GAUFRES

VARIANTES

Gaufres au fromage : suivez la recette, en ajoutant 4 cuil. à soupe de fromage râpé et une pincée de moutarde en poudre à la farine.

Gaufres aux fines herbes : suivez la recette, en ajoutant 2 ou 3 cuil. à café de fines herbes hachées ou 1 ou 2 cuil. à café de fines herbes séchées.

Gaufres au blé entier : suivez la recette, remplaçant la farine à pâtisserie par de la farine de blé entier; ajoutez 1 ou 2 cuil. à soupe de lait de plus.

Gaufres à la crème sure : suivez la recette, en remplaçant 6 cuil. à soupe de lait par 6 cuil. à soupe de crème sure.

Gaufres sucrées : suivez la recette, en ajoutant 4 cuil. à café de sucre semoule (sucre super fin) à la farine et ½ cuil. à café de vanille au lait. Omettez les assaisonnements.

Gaufres à l'orange : suivez la recette, en ajoutant le zeste finement râpé de 1 petite orange et 4 cuil. à café de sucre semoule (sucre super fin). Remplacez 1 ou 2 cuil. à soupe de lait par la même quantité de liqueur à l'orange.

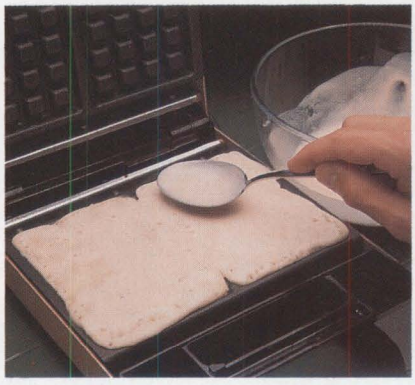
Gaufres au chocolat : suivez la recette, en remplaçant 3 cuil. à soupe de farine par la même quantité de cacao en poudre. Ajoutez à la farine 4 cuil. à café de sucre semoule (sucre super fin).

RAY DUNS

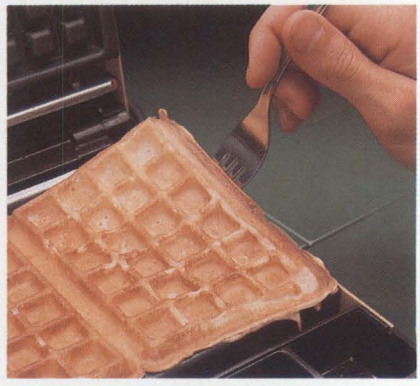
Préparation des gaufres

Cuisson micro-ondes: *faites fondre le beurre dans un grand bol de 45 à 60 s à MAX. Incorporez le jaune d'oeuf, ⅝ de tasse/150 ml de lait et la farine. Ajoutez le reste de lait, assaisonnez. Mélangez bien. Incorporez le blanc d'oeuf monté en neige.*

Cuisson conventionnelle : *faites chauffer et graissez un gaufrier en suivant les instructions du fabricant. Versez un quart de la préparation, en laissant une bordure de 1 po/2,5 cm.*



Étalez *la pâte uniformément sur les bords et les coins à l'aide d'une cuiller. Fermez et faites cuire 2 ou 3 min. Dans le cas d'un gaufrier traditionnel, tournez à mi-cuisson.*



Dégagez *les gaufres à l'aide d'une fourchette et renversez-les sur une assiette de service. Faites chauffer le gaufrier avant d'en faire cuire une autre.*

Gaufres à la ratatouille

12¾ min

Temps d'attente : aucun

Temps de cuisson traditionnelle : 8 à 12 min

1 préparation de base pour gaufres ou préparation au blé entier

GARNITURE

1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 oignon tranché
1 petit poivron rouge, épépiné et tranché
1 petit poivron vert ou jaune, épépiné et tranché
1 courgette tranchée
3 tomates (6 oz/175 g) pelées, épépinées et hachées
3 oz/75 g de maïs en grains
1 oz/25 g d'olives noires dénoyautées ou d'olives vertes farcies
1 cuil. à café de fines herbes mélangées et séchées
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Cuisson traditionnelle : faites cuire les gaufres. Gardez au chaud.

2 Cuisson aux micro-ondes : mettez l'huile, l'oignon et les poivrons dans un bol. Couvrez et faites cuire 4 min à MAX., en remuant à mi-cuisson.

3 Ajoutez les autres ingrédients, en remuant bien. Couvrez et enfournez 6 min à MAX., en remuant 1 fois. Couvrez et faites cuire encore 2 ou 3 min; remuez une fois.

4 Pour servir, couvrez chaque gaufre de ratatouille.

Gaufres-monsieur

4¾ min

Temps d'attente : aucun

Temps de cuisson traditionnelle : 11 à 17 min

1 préparation de base pour gaufres ou une préparation à la crème sure ou au fromage

GARNITURE

4 tranches de bacon
2 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à café de moutarde préparée
sel
1 pincée de piment de Cayenne
6 oz/17 g de cheddar ou lancashire émietté ou râpé
2 cuil. à soupe de lait
cresson et quartiers de tomates pour servir

4 PERSONNES

1 Cuisson traditionnelle : faites cuire les gaufres en suivant les instructions de la page 2246. Gardez au chaud.

2 Cuisson aux micro-ondes : disposez les tranches de bacon sur une assiette, entre deux épaisseurs de papier absorbant. Faites cuire 3 ½ ou 4 min à MAX., jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes, en les tournant 1 fois. Hachez-les grossièrement.

3 Faites fondre le beurre dans un grand bol couvert, de 30 à 45 s à MAX. Ajoutez moutarde, sel, cayenne, fromage et lait; mélangez bien.

4 Ajoutez la moitié du bacon, remuez bien et étalez généreusement sur les gaufres (n'étalez pas jusqu'aux parois, le mélange s'étend en chauffant).

5 Cuisson traditionnelle : faites chauffer le gril et faites-y cuire les gaufres de 3 à 5 min. Servez sans attendre, en parsemant du reste du bacon et en garnissant de cresson et de tomates.

Gaufres-monsieur

RAY DUNS

Gaufres au crabe

3¼ min

Temps d'attente : aucun

Temps de cuisson traditionnelle : 8 à 12 min

1 préparation de base pour gaufres ou pour gaufres à la crème sure

GARNITURE

1 noix de beurre
½ petit oignon haché
1 boîte de 6 oz/170 g de crabe, égoutté et émietté
3 oz/75 g d'ananas en conserve ou frais, grossièrement haché
3 cuil. à soupe de mayonnaise ou de relish au cari
sel et poivre
tranches de citron et persil pour garnir

4 PERSONNES

1 Cuisson traditionnelle : faites cuire les gaufres en suivant les instructions de la page 2246. Gardez au chaud.

2 Cuisson aux micro-ondes : mettez le beurre et l'oignon dans un bol. Couvrez et faites blondir 1 ½ ou 2 min à MAX.

3 Ajoutez le crabe, l'ananas, la mayonnaise ou la relish; assaisonnez au goût et remuez bien. Faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MAX., en remuant après 1 min.

4 Tartinez les gaufres chaudes d'une quantité égale de crabe et servez bien vite, en garnissant de tranches de citron et de persil.

Gaufres guacamole

2¾ min

Temps d'attente : 3 min

Temps de cuisson traditionnelle : 8 à 12 min

1 préparation de base pour gaufres ou à la crème sure ou aux herbes

GARNITURE

8 oz/225 g de blanc de poulet, sans la peau
1 gros avocat, pelé et dénoyauté
1 cuil. à soupe de jus de citron
1 pincée de sel
3 échalotes hachées
½ poivron vert, épépiné et haché
1 petite gousse d'ail écrasée
½ cuil. à café d'assaisonnement au chili
1 tomate, pelée et hachée
coriandre pour garnir

4 PERSONNES

1 Cuisson traditionnelle : faites cuire les gaufres en suivant les instructions de la page 2246. Gardez au chaud.

2 Cuisson aux micro-ondes : enfournez le poulet dans un plat peu profond à couvert, 2 ou 3 min à MAX., en tournant une fois, jusqu'à ce que les jus coulent clairs. Laissez reposer sans découvrir 3 min, puis tranchez en fines lanières.

3 Versez le jus de citron sur l'avocat et réduisez en purée. Ajoutez sel, oignon, poivron, ail, chili et tomate; remuez. Ajoutez le poulet et mélangez bien le tout.

4 Pour servir, nappez chaque gaufre de préparation et garnissez de coriandre. Servez immédiatement.

Gaufres au crabe

PAUL GRAYER

RAY DUNS

Gaufres étagées aux prunes

Gaufres étagées aux prunes

5¾ min

Temps d'attente : aucun

Temps de cuisson traditionnelle : 12 à 18 min

1 ½ préparation pour gaufres sucrées, à la crème sure ou à l'orange

GARNITURE

12 oz/350 g de fromage à la crème
⅝ de tasse/150 g de sucre
12 oz/350 g de prunes, dénoyautées et coupées en deux

SAUCE

6 cuil. à soupe de confiture de prunes, tamisée
2 cuil. à soupe d'eau

6 à 8 PERSONNES

1 Cuisson traditionnelle : faites cuire les gaufres en suivant les instructions de la page 2246.

2 Cuisson aux micro-ondes : Faites amollir le fromage dans un bol, de 30 à 45 s à MAX. Incorporez le sucre et travaillez jusqu'à ce que la préparation soit mousseuse.

3 Mettez les prunes et le reste du sucre dans un bol. Couvrez et faites cuire à MAX. 3 ou 4 min, jusqu'à tendreté; remuez une fois. Laissez refroidir.

4 Disposez, sur une assiette, quatre gaufres de façon à former un rectangle. Tartinez de la moitié du fromage, puis couvrez de la moitié des prunes.

5 Couvrez de quatre gaufres, tartinez du restant de fromage et couvrez de prunes puis finalement de quatre gaufres.

6 Cuisson aux micro-ondes : versez la confiture et l'eau dans un bol. Enfournez à MAX. 1 ou 1 ½ min, jusqu'à ce que le tout bouillonne, en remuant 2 fois. Nappez les gaufres et tranchez pour servir.

Conseils du chef

N'hésitez pas à varier le type de fruits. Frais ou en conserve, les résultats sont aussi bons; il suffit de bien les égoutter.

Gaufres au moka

3¾ min

Temps d'attente : aucun

Temps de cuisson traditionnelle : 8 à 12 min

1 préparation pour gaufres au chocolat, sucrées ou à l'orange

GARNITURE

4 oz/100 g de chocolat de ménage
4 cuil. à soupe de beurre non salé
3 cuil. à soupe de crème 35 %
1 cuil. à soupe de brandy
8 cuil. de crème glacée au café

4 PERSONNES

1 Cuisson traditionnelle : faites cuire les gaufres (voir page 2246). Gardez au chaud.

2 Cuisson aux micro-ondes : Brisez le chocolat en morceaux et placez-les dans un bol avec le beurre. Enfournez à MED. 3 ou 3 ¼ min; remuez deux fois.

3 Ajoutez la crème et le brandy; remuez jusqu'à homogénéité.

4 Nappez les gaufres chaudes d'une cuillerée de crème glacée et de sauce.

Couronne aux noix

Ce dessert vous mettra l'eau à la bouche : un gâteau de Savoie léger, garni de noix de Grenoble, mouillé de café et de brandy et couronné de crème glacée... Avez-vous quelque chose à ajouter ?

La couronne aux noix est toute désignée pour la cuisson aux micro-ondes. Sa forme ronde et son centre creux assurent une cuisson uniforme. Les noix hachées à l'aide du robot culinaire ou simplement sous le rouleau à pâte donnent à la pâte du gâteau une saveur et une richesse sans pareil.

On verse sur le gâteau refroidi du brandy et du café noir bien corsé : ce qui lui donne une texture des plus moelleuses.

La crème fouettée, parfumée de vanille, est la garniture idéale de ce gâteau. La touche finale, des grains de café au chocolat et des noix de Grenoble, laisse présager une douceur inespérée.

Conseils et petits trucs

► **Ingrédients** : lorsque vous hacherez les noix, au robot culinaire ou à l'aide d'un rouleau à pâte, évitez de les pulvériser sans quoi elles deviendront huileuses et colleront en amas.

Vous pouvez omettre le brandy et augmenter la quantité de café de ½ tasse/125 ml à ¾ de tasse/175 ml.

► **Vérifiez la texture** (étape 3) : percez la partie la plus épaisse du gâteau à l'aide d'un bâtonnet à coquetel. Celui-ci devrait ressortir propre.

► **Replacez le gâteau** dans le plat de cuisson (étape 5) avant d'y verser la préparation de brandy et de café. Cela lui permet de conserver sa forme. Laissez le gâteau dans le plat jusqu'à absorption complète du liquide.

► **Le gâteau humecté** (étape 5) peut être conservé, non décoré, trois jours au réfrigérateur dans un contenant fermé. Une fois décoré, il doit être réfrigéré et servi le jour même.

Temps de cuisson
Les temps de cuisson indiqués ici sont adaptés aux fours de 650 et de 700 watts. Pour les fours de 600 watts, consultez le tableau de conversion (voir 3e couverture). Les temps de cuisson figurant entre parenthèses correspondent aux fours de 500 watts.

Conseils du chef

Ajoutez 1 cuil. à soupe de farine par oeuf battu — cela empêche le mélange crémeux de cailler et d'abîmer la texture du gâteau.

PAUL GRATER

Couronne aux noix

5¾ min

Temps d'attente : 5 min

4 oz/100 g de beurre
½ tasse/100 g de sucre super fin (sucre semoule)
2 oeufs
1 tasse/100 g de farine à pâtisserie
2 oz/50 g de noix de Grenoble écrasées
½ tasse/125 ml de café fort
4 cuil. à soupe de brandy
1 ¾ tasse/400 ml de crème 35 %
½ cuil. à café d'extrait de vanille
grains de café au chocolat et noix de Grenoble coupées en deux pour décorer

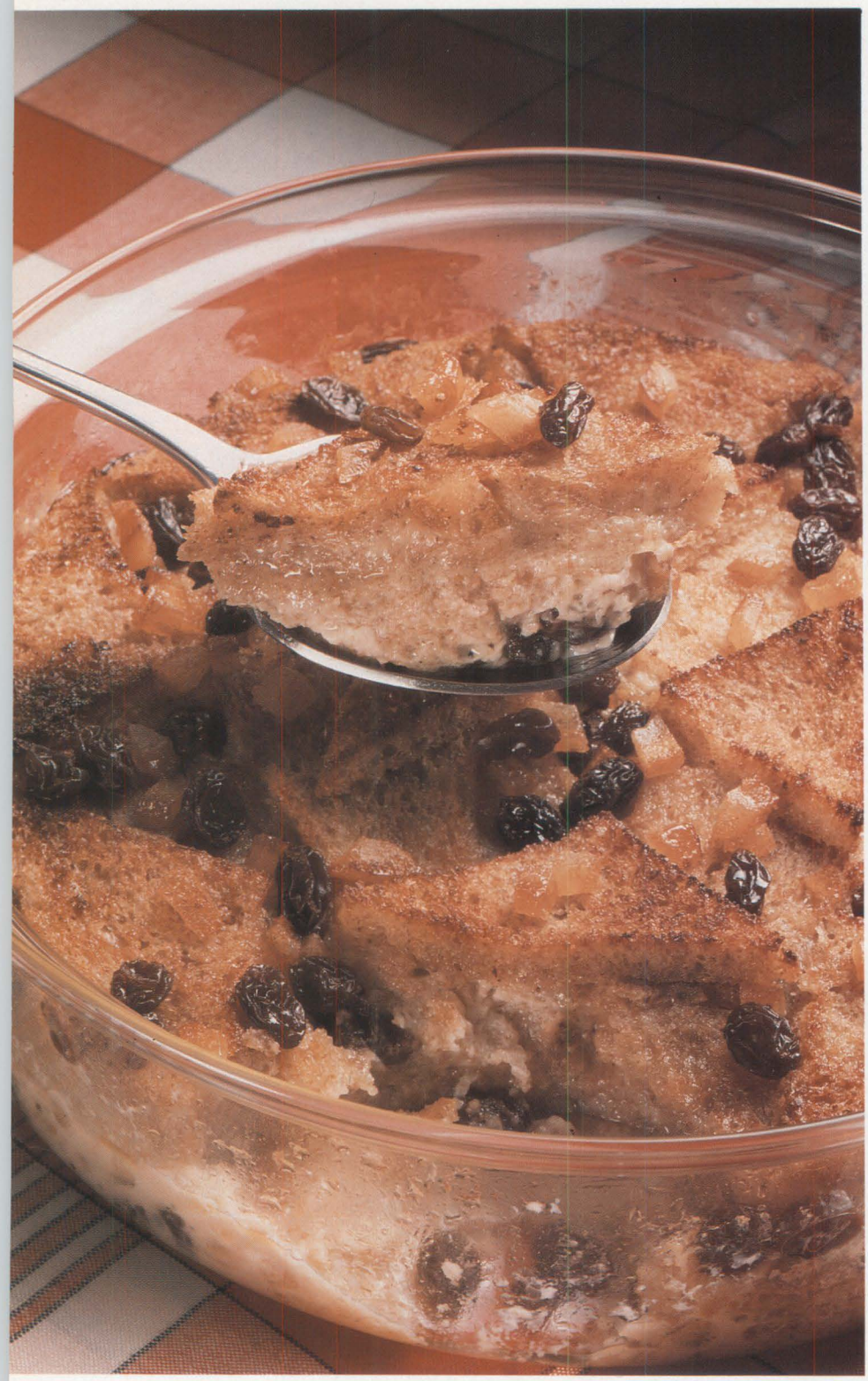
6 PERSONNES

1 Déposez le beurre dans un saladier et faites ramollir 15 s à MED.-MAX. Ajoutez ½ tasse/100 g de sucre et battez en crème.
2 Ajoutez les oeufs, un par un, en battant bien, et incorporez 1 cuil. à soupe de farine par oeuf jusqu'à homogénéité. Ajoutez le reste de la farine et les noix.
3 Huilez légèrement un moule en couronne de 5 tasses/1,25 l et versez-y la préparation de façon uniforme. Enfournez de 5 ½ à 6 min (500 watts : de 6 à 6 ½ min), en tournant le moule d'un quart toutes les 4 min, jusqu'à ce qu'un bâtonnet à coquetel inséré dans le gâteau en ressorte propre.
4 Laissez reposer le gâteau 5 min, puis démoulez sur une grille et laissez refroidir.
5 Mélangez le café et le brandy dans un pot. Déposez le gâteau refroidi dans le plat, arrosez-le du mélange de café et laissez imbiber. Une fois le liquide absorbé, démoulez le gâteau dans un plat de service.
6 Fouettez la crème avec le reste du sucre et la vanille. Étalez les deux tiers de la crème sur le dessus et les bords du gâteau. Étalez le reste à la douille en dessinant des rosaces; décorez.

VARIANTE
Couronne au rhum et à l'orange : ajoutez une rondelle râpée d'une petite orange à la fin de l'étape 1. Remplacez le brandy par du rhum brun.

De beaux restes 4

Que faire avec les restes de pain ? De multiples délices ! Utilisez les tranches de pain pour préparer des potages épais et nutritifs et des poudings, ou transformez-les en chapelure pour confectionner de délicieuses farces, garnitures ou panures.



Les restes de pain s'apprêtent bien à la confection d'une vaste gamme de plats, tous très rapides à préparer avec le four micro-ondes.

La chapelure est un ingrédient idéal pour toutes sortes de recettes savoureuses. Elle épaissit les sauces, enrobe la viande, le poisson et les fruits de mer, et garnit les plats en casserole, les gratins et les poudings sucrés. Brune ou blanche, la chapelure dorée dans le beurre donne une couleur attrayante aux plats.

Préparez de la chapelure avec du pain n'ayant pas plus de cinq jours, à l'aide d'une râpe à larges trous, d'un mélangeur ou d'un robot. Faites-la sécher au four micro-ondes et conservez-la dans un endroit frais, à l'abri de la lumière; elle peut ainsi se garder indéfiniment (voir Micro-trucs, page 2254).

L'humidité créée durant la cuisson peut amollir la garniture des desserts. Pour les rendre croustillants de nouveau, glissez-les sous le gril quelques minutes.

Pouding aux fruits

21 min

Temps d'attente : 5 min

10 à 12 tranches de pain fines sans la croûte, beurrées généreusement
4 oz/100 g de raisins secs
1 cuil. à soupe d'oranges confites, hachées fin
½ cuil. à café de muscade
3 cuil. à soupe de sucre
2 ½ tasses/600 ml de lait
3 oeufs battus
2 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
½ cuil. à café d'extrait de vanille ou de zeste d'orange râpé

4 À 6 PERSONNES

Pouding aux fruits doré sous le gril

1 Huilez légèrement le fond et les bords d'un plat rond de 7 ½ tasses/2 l.
2 Coupez les tranches de pain beurrées en triangles et déposez-en une couche, côté beurré sur le dessous, dans le fond du plat. Parsemez de la moitié des raisins, de l'orange confite, de la muscade et du sucre.
3 Ajoutez une seconde couche de pain, côté beurré sur le dessus, et nappez avec le reste des raisins secs, de l'orange confite, de la muscade et du sucre. Disposez le reste du pain, côté beurré sur le dessus, en cercles concentriques, en commençant par les bords.
4 Versez le lait dans un pot, couvrez et faites chauffer de 3 à 4 min à MAX. Dans un bol de 5 tasses/1,25 l, battez les oeufs et versez le lait. Ajoutez le sucre et la vanille et mélangez bien jusqu'à dissolution.
5 Après avoir bien battu le mélange de lait, versez-le sur le pain et laissez imbiber 30 min.
6 Faites cuire le pouding, à découvert, de 18 à 20 min à MAX., en tournant le plat d'un quart toutes les 5 min, jusqu'à ce que le centre soit ferme. Laissez reposer 5 min. Si désiré, faites dorer sous le gril.

Micro-trucs

Surveillez de près la cuisson des entremets comme le pouding aux fruits, pour éviter qu'ils ne cuisent trop. Le mélange doit être presque ferme — il finira de cuire au repos; une cuisson prolongée durcit le mets.

Tarte aux fruits

3 min

Temps d'attente : aucun

1 boîte de 13 oz/385 g de préparation aux pommes et à la rhubarbe pour tarte
une abaisse de 9 po/23 cm (voir Fascicule 14, page 370)

GARNITURE CROUSTILLANTE
2 oz/50 g de chapelure
2 cuil. à soupe de cassonade brune
½ cuil. à café de cannelle
1 pincée de muscade

6 PERSONNES

1 Versez uniformément la préparation aux pommes et à la rhubarbe dans l'abaisse.
2 Mélangez les ingrédients de la garniture et parsemez sur la préparation en exerçant une légère pression.
3 Faites cuire, à découvert, de 3 à 4 min à MAX., en tournant le plat d'un quart 2 fois au cours de la cuisson. Faites dorer la garniture sous le gril et servez avec une crème anglaise ou de la crème fouettée.

VARIANTE
Il existe diverses sortes de préparation pour tarte; pour varier, essayez celle aux pommes et groseilles, aux framboises ou aux cerises.

Congélation de la tarte aux fruits

Préparez *la tarte dans un plat en verre, en porcelaine ou un plat allant au congélateur. Laissez refroidir.*

Laissez *dans le plat et congelez, à découvert, jusqu'à fermeté.*

Recouvrez *hermétiquement de papier aluminium. Conservez deux mois au maximum au congélateur.*

Côtelettes dorées

17 min

Temps d'attente : 8 min

1 oz/25 g de chapelure
1 cuil. à café de persil séché
½ cuil. à café de poivre au citron
4 escalopes ou filets de dinde de 3 oz/75 g
2 cuil. à soupe de noix de Grenoble hachées

RIZ PILAF

1 tranche de bacon hachée
2 échalotes tranchées
1 ½ tasse/350 ml de bouillon de poulet bouillant
1 pomme rouge, évidée et hachée
2 oz/50 g de raisins secs
sel
½ cuil. à café de persil séché
¼ de cuil. à café de curcuma
¼ de cuil. à café de poivre au citron
6 oz/175 g de riz à longs grains

4 PERSONNES

1 Dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, mélangez le bacon et l'oignon. Couvrez et faites cuire de 3 à 4 min à MAX., ou jusqu'à ce que le bacon soit doré. Incorporez le reste des ingrédients du riz pilaf, couvrez et faites cuire de 10 à 12 min à MAX., ou jusqu'à ce que le riz soit tendre et qu'il ait absorbé le bouillon. Laissez reposer 6 min à couvert.

2 Mélangez la chapelure, le persil et le poivre au citron. Enrobez bien chaque escalope de chapelure, en nappant bien tous les côtés, et disposez sur une plaque de cuisson.

3 Couvrez et faites cuire 4 min à MAX., ou jusqu'à ce que la dinde soit ferme et ait perdu sa couleur rose. Laissez reposer 2 min, à couvert.

4 Incorporez les noix au riz et servez.

Micro-trucs

Pour faire sécher de la chapelure aux micro-ondes, déposez 4 oz/100 g de chapelure fraîche dans une assiette recouverte de papier absorbant. Faites chauffer de 5 à 5 ½ min à MAX., en tournant de temps à autre. Laissez reposer de 2 à 3 min et passez au robot pour obtenir de la chapelure fine. Conservez dans un endroit frais et sec.

Bouchées de pétoncles

7¼ min

Temps d'attente : aucun

1 paquet de 10 oz/275 g de haricots verts surgelés
2 oz/50 g de chapelure
1 cuil. à soupe de parmesan râpé
1 cuil. à café de persil séché
sel et poivre
1 pincée de sel à l'ail
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 oeuf légèrement battu
1 lb/450 g de pétoncles frais ou surgelés et décongelés
1 boîte de 8 oz/227 g de châtaignes d'eau, égouttées et tranchées
1 pincée de paprika

4 PERSONNES

1 Faites cuire les haricots verts dans le paquet de 2 à 3 min à MAX., jusqu'à décongélation. Ouvrez le paquet et égouttez.
2 Mélangez chapelure, parmesan, persil, sel, poivre et sel à l'ail. Réservez 1 cuil. à soupe et versez le reste dans un plat peu profond.
3 Faites fondre le beurre de 15 à 30 s à MAX. dans un plat couvert. Incorporez l'oeuf.
4 Trempez chaque pétoncle dans le mélange d'oeuf, puis nappez du mélange de chapelure. Disposez en couronne sur une plaque à rôtir.
5 Combinez les haricots et les châtaignes et déposez le mélange au centre des pétoncles. Parsemez du mélange de chapelure réservé et de paprika. Laissez cuire, à découvert, de 5 à 7 min à MAX., jusqu'à ce que les pétoncles soient opaques.

PAUL GRATER

Sauce au pain

9 min

Temps d'attente : aucun

Sauce traditionnelle pour accompagner le faisan rôti, également délicieuse avec du poulet ou de la dinde, rôti.

6 clous de girofle
1 oignon épluché
6 grains de poivre
1 feuille de laurier
2 ½ tasses/600 ml de lait
2 cuil. à soupe de beurre coupé en dés
4 oz/100 g de chapelure
1 pincée de muscade
sel et poivre

4 À 6 PERSONNES

1 Insérez les clous dans l'oignon et déposez-le dans un bol de 5 tasses/1,25 l avec le poivre et la feuille de laurier. Ajoutez le lait, couvrez et faites chauffer de 5 à 6 min à MAX., ou jusqu'à ce que le lait soit chaud, en remuant 1 fois.
2 Retirez du four et laissez infuser, à couvert, pendant 30 min. Ôtez les grains de poivre et la feuille de laurier, puis incorporez le beurre, la chapelure et la muscade. Couvrez et faites cuire de 4 à 4 ½ min à MAX. ou jusqu'à épaississement, en remuant toutes les minutes. Ôtez l'oignon et jetez-le, assaisonnez la sauce de sel et de poivre et servez avec du gibier ou de la volaille.

VARIANTE
Ôtez les clous de girofle de l'oignon après avoir terminé la sauce, puis hachez l'oignon et faites chauffer de 30 s à 1 min, jusqu'à tendreté. Incorporez à la sauce au pain.

Ci-dessus : *sauce au pain*
À gauche : *bouchées de pétoncles*

Roulades de dinde

11 min

Temps d'attente : 3 min

8 tranches épaisses de dinde cuite de ¼ po/5 mm d'épaisseur
bouquets de persil pour garnir

FARCE
1 petit oignon haché fin
2 oz/50 g de beurre coupé en dés
½ cuil. à café de thym séché
½ cuil. à café de sauge séchée
1 cuil. à café de zeste de citron râpé
6 oz/175 g de chapelure fraîche
sel et poivre

SAUCE
1 ¼ tasse/300 ml de bouillon de poulet ou de dinde
2 cuil. à café de fécule de maïs
1 cuil. à soupe de vin blanc ou de jus de citron

4 PERSONNES

1 Déposez l'oignon et le beurre pour la farce dans un bol de 5 tasses/1,25 l. Couvrez et faites chauffer de 3 à 3 ½ min à MAX. ou jusqu'à tendreté. Incorporez thym, sauge, zeste de citron, chapelure et assaisonnement. Réservez.

2 Versez le bouillon de poulet dans un pot. Combinez la fécule de maïs et le vin ou le jus de citron et incorporez le tout au bouillon de poulet. Faites cuire de 3 à 4 min à MAX. ou jusqu'à ébullition et épaississement, en remuant toutes les 2 min, puis toutes les minutes.

3 Répartissez la farce entre les 8 tranches de dinde et roulez-les. Déposez-les, côté ouverture sur le dessous, dans un plat à cuire de 12 x 8 po/30 x 20 cm et nappez de sauce. Couvrez et enfournez de 5 à 6 min à MAX. Laissez reposer 3 min, à couvert. Garnissez et servez.

Poulet pané

8 min

Temps d'attente : 5 min

8 pilons de poulet, totalisant environ 1 ½ lb/700 g

PANURE
2 oz/50 g de chapelure brune
1 oeuf battu
4 cuil. à soupe de farine tout usage, assaisonnée
1 pincée de gingembre moulu

4 PERSONNES

1 Versez la chapelure dans une assiette et l'oeuf battu dans un bol peu profond. Mélangez la farine et le gingembre et étalez le tout sur une assiette.

2 Nappez les pilons de farine, puis d'oeuf et de chapelure. Déposez-les sur une plaque de cuisson, partie osseuse vers le centre.

3 Couvrez et faites cuire de 8 à 9 min à MAX., ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre et qu'il ait perdu sa couleur rose près de l'os. Laissez reposer 5 min, à couvert.

VARIANTE

Ajoutez une pincée de cari en poudre, du piment de Cayenne, du cumin moulu ou de la coriandre à la farine au lieu du gingembre moulu.

Soupe à l'ail

5½ min

Temps d'attente : aucun

8 tranches de pain français grillées
2 oz/50 g de gruyère tranché fin
3 gousses d'ail écrasées
1 cuil. à café de marjolaine ou d'origan séché
1 cuil. à soupe de jus de citron
4 tasses/1 l de bouillon de poulet chaud
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Déposez deux tranches de pain dans chaque bol à soupe. Répartissez uniformément les tranches de fromage sur le pain.

2 Déposez ail, marjolaine, jus de citron et bouillon dans un bol. Enfournez 5 min à MED. pour laisser les saveurs s'imprégner.

3 Versez le bouillon sur le pain et le fromage dans les bols. Faites chauffer de 30 s à 1 min à MED., en deux fois si nécessaire, ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu. Assaisonnez et servez.

Micro-trucs

Pour faire dorer la chapelure aux micro-ondes, versez 2 oz/50 g de chapelure (brune de préférence) dans un bol et ajoutez 2 cuil. à soupe de beurre. Faites dorer de 4 à 5 min à MAX., en remuant 3 fois pour bien napper les miettes.

Menus pour les grandes occasions

Grâce au four micro-ondes, vous pouvez préparer en un tour de main des repas somptueux pour les grandes occasions.

Utilisez votre four à micro-ondes pour réaliser de fabuleux repas pour deux. Vous pouvez, en une vitesse éclair, préparer aux micro-ondes tous les plats d'un menu. Choisissez simplement des ingrédients qui sortent de l'ordinaire comme de la caille et du saumon et savourez ce merveilleux festin.

Pour réussir un repas de réception, il est essentiel de bien planifier. Parmi les trois menus que nous vous proposons, il n'y a qu'un seul plat chaud — vous pouvez préparer tous les autres plats d'avance et les réfrigérer. Sortez-les toutefois du réfrigérateur de 30 à 60 min avant de servir pour qu'ils ne soient pas trop froids. Enfournez le plat de résistance juste avant de déguster le hors-d'oeuvre, puis couvrez-le et réservez. Réchauffez de 1 à 2 min avant de servir, s'il y a lieu.

Accordez une attention particulière à la présentation afin de rendre justice aux mets. Garnissez les plats de cresson et de persil ou de fleurs de légumes. Les fruits confits et l'angélique sont de merveilleuses décorations pour les desserts. Servez un vin de choix pour agrémenter votre réception.

Réception d'anniversaire

22¼ min

Temps d'attente : aucun

Grâce au four micro-ondes, passez une soirée romantique. Préparez les crevettes et la crème d'avance, puis faites cuire les cailles avant de vous mettre à table. Réchauffez, s'il y a lieu, avant de servir.

MENU

- Hors-d'oeuvre aux crevettes : entrée légèrement épicée servie avec du pain brun.
- Cailles sur canapés : un plat classique, enrichi de pâté de foie.
- Crème au café : délicieux entremets qui fond dans la bouche.
- Boisson : servez du xérès ou du vin blanc réfrigéré pour accompagner les crevettes et du vin rouge corsé avec les cailles.

Réception d'anniversaire

RAY DUNS

Hors-d'oeuvre aux crevettes

2 cuil. à soupe de beurre
1 pincée de macis moulu
1 pincée de piment de Cayenne
4 oz/100 g de crevettes décortiquées
1 ½ oz/40 g de beurre non salé
rondelle de citron pour garnir

1 Déposez le beurre dans un bol couvert et faites fondre de 30 à 45 s à MAX. Incorporez le macis et le piment. Faites chauffer de 30 à 45 s pour mélanger les saveurs.
2 Incorporez les crevettes, en mélangeant bien. Couvrez et faites chauffer de 30 à 45 s à MAX.
3 Répartissez les crevettes dans deux ramequins. Réfrigérez.
4 Couvrez et faites fondre le beurre 45 s à MAX. Versez-en une couche uniforme sur les crevettes. Couvrez et réfrigérez jusqu'au moment de servir. Garnissez de tranches de citron et servez avec des tranches de pain brun beurrées.

Cailles sur canapés

Servez avec des croustilles réchauffées au four et des petits pois.

4 cailles (environ 4 oz/100 g chacune)
3 cuil. à soupe de beurre amolli
2 grandes tranches de pain, sans la croûte
2 oz/30 g de pâté de foie

1 Bridez les pattes des cailles. Nappez la poitrine et les pattes de chaque volaille de 1 cuil. à soupe de beurre.
2 Faites chauffez un plat à brunir 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Saisissez la caille des deux côtés. Disposez dans le plat, côté poitrine sur le dessous. Couvrez de papier absorbant et faites chauffer de 5 à 6 min à MAX. ou jusqu'à ce que le jus coule clair lorsqu'on insère un couteau près de la cuisse; tournez sur l'autre poitrine après 2 min et retournez la volaille après 3 min.
3 Étalez le reste du beurre sur les deux côtés des tranches de pain. Déposez sur une plaque à rôtir et faites cuire de 3 à 3 ½ min à MAX., ou jusqu'à ce que la chair soit légèrement sèche, en la retournant 1 fois.
4 Tartinez de pâté chaque tranche et coupez-la en deux. Poursuivez la cuisson 30 s pour réchauffer le pâté.
5 Pour servir : placez chaque caille sur une demi-tranche et faites chauffer de 30 à 60 s à MAX., si nécessaire. Déposez sur un plat de service avec les légumes et des feuilles de menthe, si désiré.

Crème au café

⅞ de tasse/200 ml de lait
2 petits oeufs
1 ½ cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
2 cuil. à café de café instantané
1 cuil. à café d'eau bouillante

DÉCORATION
⅝ de tasse/150 ml de crème 35 %
1 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
violettes en sucre et menthe

1 Faites chauffer le lait, dans un pot, de 1 ½ à 2 min à MAX.
2 Battez les oeufs et le sucre dans un bol jusqu'à homogénéité. Faites dissoudre le café dans l'eau bouillante.
3 Incorporez graduellement le lait chaud au mélange d'oeufs ainsi que le café dissous, dont vous réserverez 1 cuil. à café. Passez au tamis et versez dans des ramequins de ⅞ de tasse/200 ml.
4 Placez les ramequins dans un bain-marie d'eau chaude (niveau d'eau à mi-hauteur des ramequins). Couvrez-les et réduisez la puissance à MED. Faites cuire de 4 ½ à 5 min, ou jusqu'à ce que le centre des crèmes soit ferme, en redisposant les ramequins 1 fois. Laissez refroidir; démoulez sur deux assiettes.
5 Versez la crème 35 %, le sucre et le café réservé dans un bol. Battez jusqu'à épaississement et versez sur les crèmes. Réfrigérez jusqu'au moment de servir; décorez avec les violettes et la menthe.

Surprise-partie

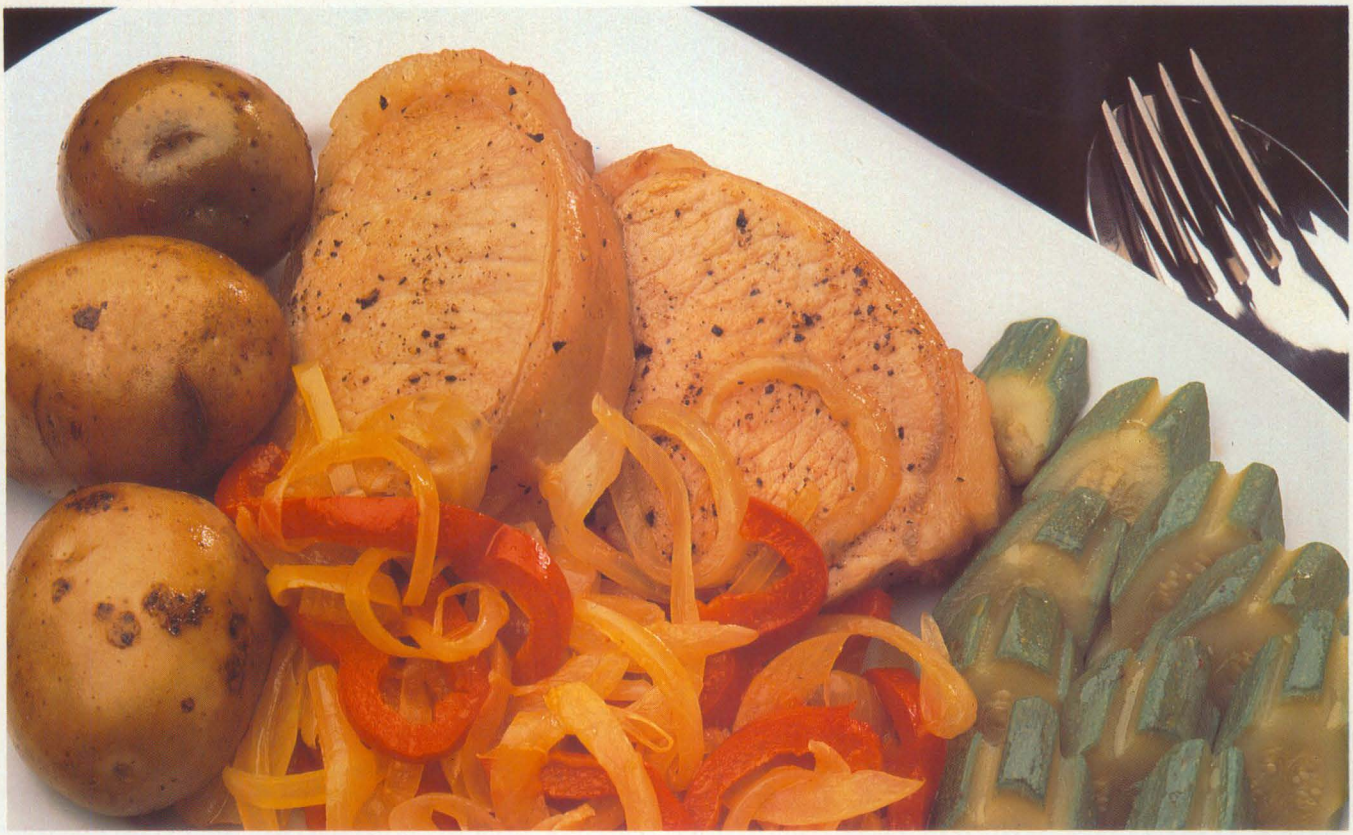
32¾ min

Temps d'attente : 7 ou 8 min

Préparez le hors-d'oeuvre et le dessert six heures d'avance au maximum. Faites cuire le porc et le riz et disposez dans deux assiettes de service juste avant le repas. Couvrez et faites réchauffer de 1 à 2 min à MAX. avant de servir.

PAUL GRAVIER

Tourelles de légumes



PAUL GRATER

Noisettes de porc aux poivrons

MENU
- Tourelles de légumes servies avec une salade aux carottes.
- Noisettes de porc aux poivrons : un plat haut en couleurs.
- Tartelettes aux framboises : un dessert raffiné.
- Boisson : un vin rouge léger ou un rosé accompagne à merveille chacun des mets.

Tourelles de légumes

2 poireaux hachés (6 oz/175 g)
2 cuil. à soupe d'eau
6 oz/175 g d'épinards surgelés
1 cuil. à soupe de farine tout usage
2 petits jaunes d'oeufs
sel et poivre
1 pincée de muscade

SALADE

1 grosse carotte, pelée et râpée fin
1 pincée de paprika
2 cuil. à soupe de beurre
3 cuil. à soupe d'eau

1 Versez l'eau et les poireaux dans un bol. Couvrez et faites cuire de 6 à 7 min à MAX., ou jusqu'à tendreté, en remuant 1 fois. Égouttez bien.

2 Déposez les épinards dans un bol (s'ils sont frais, ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau). Couvrez et enfournez de 3 à 4 min à MAX., ou jusqu'à tendreté, en remuant 1 fois. Égouttez bien.

3 Passez les poireaux au mélangeur ou au robot avec la farine, un jaune d'oeuf et l'assaisonnement. Répartissez le mélange dans deux bols ou ramequins beurrés de ⅞ de tasse/200 ml.

4 Passez les épinards au mélangeur ou au robot avec le reste des jaunes d'oeufs, de la muscade et de l'assaisonnement. Étalez sur le mélange de poireaux. Couvrez chaque bol et enfournez de 2 à 2 ½ min à MAX. ou jusqu'à fermeté, en redisposant 1 fois. Laissez refroidir et réfrigérez.

5 Préparez la salade : déposez la carotte, le paprika, le beurre et l'eau dans un bol. Couvrez et enfournez de 3 à 4 min à MAX., ou jusqu'à tendreté, en remuant 1 fois; assaisonnez. Réfrigérez; servez avec les tourelles non démoulées.

Noisettes de porc aux poivrons

2 côtelettes de porc de 6 oz/175 g, désossées
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine amollie
8 oz/225 g de poivrons rouges, épépinés et tranchés
1 oignon tranché
sel et poivre
2 cuil. à café de sauce soya

1 Préparez les noisettes : parez, façonnez en rondelles et bridez le porc.

2 Faites chauffer un plat à brunir 5 min à MAX. ou selon les instructions du fabricant. Étalez un peu de beurre sur chaque noisette et pressez les deux côtés de la viande sur le plat pour la brunir. Faites chauffer 2 min à MAX.; tournez 1 fois. Réservez.

3 Ajoutez le reste du beurre et incorporez les poivrons, l'oignon et l'assaisonnement. Enfournez 1 min à MAX.

4 Remettez la viande dans le plat, versez un peu de sauce soya sur chaque côté. Couvrez de papier ciré, poursuivez la cuisson de 5 à 7 min à MED., en redisposant et en tournant les noisettes, et en remuant les poivrons 2 fois. Laissez reposer, à couvert, de 2 à 3 min. Servez avec des courgettes et des pommes de terre nouvelles.

RAY DUNS

Mousse de saumon

Tartelettes aux framboises

CROÛTE
⅜ de tasse/40 g de farine tout usage
⅜ de tasse/40 g de farine de blé entier
1 cuil. à café de sucre super fin (sucre semoule)
3 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à café d'eau froide
CRÈME PÂTISSIÈRE
½ tasse/125 ml de lait
1 ½ cuil. à soupe de farine tout usage
1 ½ cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
1 petit oeuf battu
2 gouttes d'extrait de vanille
GARNITURE
4 oz/100 g de framboises
1 cuil. à soupe de gelée de gadelle rouge
1 cuil. à café d'eau

1 Tamisez les farines et le sucre dans un bol. Incorporez le corps gras à la main. Ajoutez l'eau et pétrissez.
2 Divisez la pâte en deux et abaissez-la de façon à garnir deux moules de 4 po/10 cm, et de ½ po/12 mm de profondeur. Piquez et couvrez les fonds de pâte de papier absorbant. Faites chauffer de 2 ½ à 3 min à MAX., en enlevant le papier et en redisposant les plats après 2 min. Laissez reposer 5 min et démoulez.
3 Pour la crème : faites chauffer le lait 1 min à MAX. Dans un bol, mélangez farine, sucre, oeuf et vanille jusqu'à homogénéité. Ajoutez graduellement le lait et faites chauffer de 1 ½ à 2 min à MAX. ou jusqu'à épaississement, en battant 3 fois. Couvrez la surface et laissez refroidir.
4 Remplissez les tartelettes et disposez les framboises sur le dessus. Versez l'eau et la gelée dans un bol et faites dissoudre de 45 à 60 s à MAX., en remuant 1 fois. Laissez légèrement refroidir, remuez et versez sur les framboises; réfrigérez.

Festin d'été

24½ min

Temps d'attente : aucun

Célébrez l'été avec ce menu rafraîchissant. Le hors-d'oeuvre étant le seul plat chaud, vous pouvez préparer la mousse et la crème chantilly d'avance.

MENU
- Paupiettes de foie : servies avec une trempette aux épices.
- Mousse de saumon : nappée d'une sauce au concombre.
- Crème chantilly à l'abricot : une mousse aux fruits servie dans des oranges évidées.
- Boisson : pour rendre ce festin mémorable, servez-le avec du champagne ou un vin pétillant.

Paupiettes de foie

4 oz/100 g de foies de poulet coupés en 12 morceaux
2 oz/50 g de bacon maigre, coupé en 12 morceaux
TREMPETTE AU CHILI
1 cuil. à café d'oignon râpé
1 noix de beurre ou de margarine
¼ de cuil. à café de chili épicé en poudre
½ cuil. à café de farine tout usage
3 oz/75 g de cottage égoutté
2 cuil. à café de lait
½ cuil. à café de pâte de tomates
2 ou 3 gouttes de sauce Worcestershire
sel et poivre

1 Enveloppez de bacon chaque morceau de foie et fixez-le avec un bâtonnet en bois.
2 Pour la trempette au chili : déposez l'oignon et le beurre dans un bol et enfournez de 1 à 1 ½ min à MAX. Ajoutez le chili en poudre et poursuivez la cuisson de 30 à 45 s. Incorporez farine, cottage, lait, pâte de tomates, sauce Worcestershire et assaisonnement. Réservez.

3 Faites chauffer un plat à brunir 5 min à MAX. ou selon les instructions du fabricant.
4 Disposez les morceaux de foie en couronne sur les bords du plat, en les tournant pour griller les deux côtés. Couvrez avec du papier ciré et enfournez de 2 à 2 ½ min à MAX., en tournant 1 fois.
5 Faites chauffer la trempette 2 ou 3 min à MAX. ou jusqu'à épaississement et homogénéité, en tournant 2 fois. Servez chaud avec les foies.

Mousse de saumon

Servez cette mousse avec des pommes de terre nouvelles, des tomates pelées et hachées en vinaigrette, du persil et de la salade.

2 tranches de saumon de 6 à 8 oz/ 175 à 225 g chacune
½ tasse/125 ml de lait
1 tranche d'oignon
1 bouquet garni
3 cuil. à soupe de beurre non salé
1 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ½ cuil. à café de xérès
1 ½ à 2 cuil. à café de jus de citron
2 cuil. à soupe de crème 35 %
1 pincée de muscade
sel et poivre

DÉCORATION
4 cuil. à soupe d'eau
3 cuil. à café de poudre pour gelée
ciboulette ou feuilles d'aneth
petits morceaux de tomate

SAUCE
2 cuil. à soupe de beurre
1 concombre de 3 à 4 po/7 à 10 cm pelé, râpé et égoutté
2 cuil. à soupe de ciboulette hachée
½ cuil. à café de farine tout usage
½ cuil. à café de vinaigre
4 cuil. à soupe de yogourt épais nature
1 grosse pincée de sucre

1 Déposez les tranches de saumon dans un plat peu profond. Couvrez et faites cuire de 3 à 4 min à MAX.; retournez-les 1 fois. Laissez refroidir; enlevez la peau et les arêtes.
2 Versez le lait dans un pot avec l'oignon et le bouquet garni. Faites chauffer 1 ½ min à MAX. et laissez reposer 15 min; égouttez.
3 Faites fondre 1 cuil. à soupe de beurre dans un bol couvert, de 15 à 30 s à MAX. Incorporez la farine et le lait. Faites épaissir de 1 ½ à 2 min, en battant 2 fois.
4 Incorporez le saumon et le reste des ingrédients de la mousse, en mélangeant bien. Versez dans un moule à soufflé de 3 ¾ tasses/900 ml. Couvrez et réfrigérez.
5 Versez l'eau dans un petit bol. Saupoudrez de la poudre pour gelée et faites chauffer de 45 à 60 s à MAX. Mélangez bien pour dissoudre. Nappez la mousse de la moitié de la gelée; réfrigérez.
6 Garnissez de ciboulette ou d'aneth et de tomate et versez le reste de la gelée. Réfrigérez jusqu'au moment de servir.
7 Pour la sauce : faites fondre le beurre dans un bol couvert, de 30 à 45 s à MAX. Incorporez le concombre et la ciboulette et poursuivez la cuisson de 1 ½ à 2 min jusqu'à ébullition, en remuant 1 fois.
8 Incorporez le reste des ingrédients et faites chauffer de 1 à 1 ½ min jusqu'à ébullition, en remuant 1 fois. Couvrez d'une pellicule plastique jusqu'au moment de servir la mousse.

Crème Chantilly à l'abricot

2 oranges coupées en deux
4 oz/100 g d'abricots secs coupés en petits morceaux
5 cuil. à soupe de crème 35 %
amandes grillées effilées et menthe pour décorer

1 Pressez les oranges et versez le jus dans une tasse à mesurer (on doit obtenir environ ⅝ de tasse/150 ml de jus); réservez les écorces.
2 Déposez les abricots dans le jus, couvrez et faites cuire de 4 à 5 min à MAX., ou jusqu'à tendreté et absorption du jus, en tournant 2 fois. Laissez refroidir 10 min et réfrigérez.
3 Ôtez la chair des moitiés d'oranges. Passez les abricots au robot ou au mélangeur, en conservant un peu de la texture. Fouettez la crème jusqu'à épaississement; incorporez les abricots.
4 Répartissez le mélange entre les oranges évidées. Décorez avec les amandes et la menthe; réfrigérez.

Crème Chantilly à l'abricot

RAY DUNS

Le céleri-rave

Si vous ne connaissez pas encore le goût délicieux du céleri-rave, n'attendez plus pour le découvrir. Grâce au four à micro-ondes, vous pouvez cuisiner une vaste gamme de délicieux plats à base de cette racine originale.

Le céleri-rave est une racine appartenant à la famille des céleris; son aspect rugueux et trapu contraste avec son goût délicieux et subtil.

Cette racine est facile à cuisiner coupée en morceaux ou tranchée, ou à réduire en purée pour être servie comme soupe ou comme légume. Lors de la préparation, n'oubliez pas d'éplucher la peau épaisse et rugueuse — ce qui réduit considérablement le poids total du légume.

Les feuilles et le pied du céleri-rave ressemblent beaucoup à ceux du céleri, mais sont rarement laissés sur la racine vendue dans le commerce. Cueillies fraîches, les feuilles relèvent le goût des salades et sont idéales en garniture.

La saveur du céleri-rave se marie bien avec les viandes en casserole ou les salades panachées. Pour varier vos plats de purée, essayez la recette de purée au céleri-rave servie comme plat d'accompagnement, ou étalez-la sur une préparation à base de cottage pour apporter une note originale au plat.

Salade de céleri-rave aux fruits

PAUL GRATER

Salade de céleri-rave aux fruits

5 min

Temps d'attente : aucun

1 céleri-rave (environ 12 oz/350 g épluché), coupé en bâtonnets
2 cuil. à soupe d'eau
1 orange divisée en quartiers
2 oz/50 g de raisins sans pépins
2 cuil. à soupe de raisins de Smyrne
1 oz/25 g de noix de Grenoble hachées
⅝ de tasse/150 ml de mayonnaise au citron
½ cuil. à café de raifort en crème
½ cuil. à café de zeste d'orange râpé
sel et poivre

4 À 6 PERSONNES

1 Versez l'eau et le céleri-rave dans un bol de 5 tasses/1,25 l. Couvrez et faites cuire 4 min à MAX., ou jusqu'à ce que le céleri-rave soit légèrement cuit. Égouttez et rincez bien à l'eau courante pour refroidir.
2 Transvasez le céleri-rave dans un saladier avec les quartiers d'orange, les raisins secs et les noix et mélangez brièvement.
3 Dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml, battez la mayonnaise, le raifort et le zeste d'orange. Assaisonnez. Faites chauffer le mélange, à découvert, de 1 à 1 ½ min. Versez sur le mélange de céleri et mélangez. Laissez refroidir et réfrigérez avant de servir.

Crème de céleri-rave

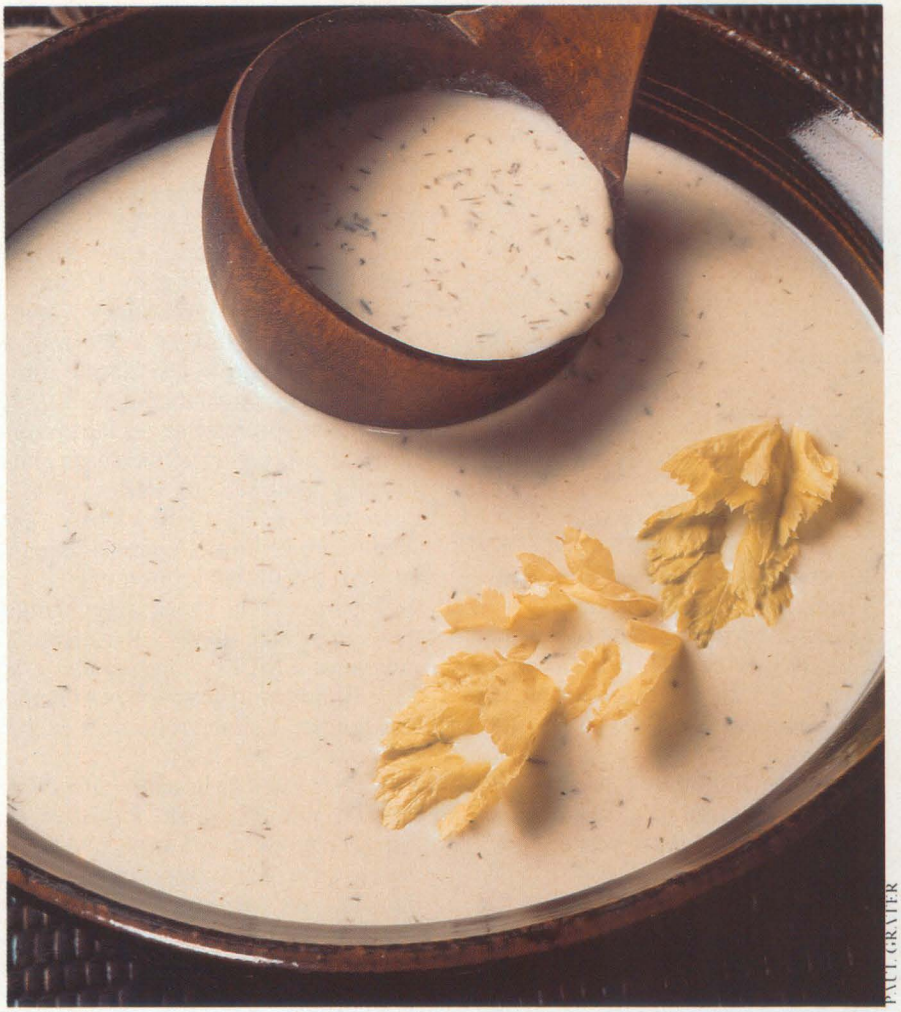
19 min

Temps d'attente : aucun

1 oignon haché
1 petit céleri-rave haché (environ 6 oz/175 g épluché)
2 cuil. à soupe de beurre
2 ½ tasses/600 ml de bouillon de poulet
1 cuil. à café d'aneth
sel et poivre
⅝ de tasse/150 ml de crème 15 %
feuilles de céleri-rave ou de céleri pour garnir

4 À 6 PERSONNES

1 Déposez l'oignon, le céleri-rave et le beurre dans un bol de 7 ½ tasses/2 l. Couvrez et enfournez de 5 à 6 min à MAX., ou jusqu'à ce que les légumes soient légèrement tendres.
2 Ajoutez le bouillon, couvrez et faites cuire de 12 à 15 min à MAX., ou jusqu'à ce que les légumes soient très tendres. Passez le potage au robot ou au mélangeur, puis incorporez l'aneth.
3 Assaisonnez, transvasez dans un bol propre et portez à ébullition, à découvert, de 2 à 3 min à MAX. Ajoutez la crème, versez dans une soupière chaude et garnissez de feuilles de céleri-rave ou de céleri. Servez immédiatement accompagné de pain croustillant.



PAUL GRYTER

Crème de céleri-rave

Célerade

9 min

Temps d'attente : 5 min

1 céleri-rave (de 12 oz/350 g, épluché) coupé en cubes
3 cuil. à soupe d'eau
1 petit oignon haché fin
2 branches de céleri hachées
1 cuil. à soupe de margarine
¼ de cuil. à café de sauge séchée
3 cuil. à soupe de crème sure
1 pincée de sucre super fin (sucre semoule)
sel et poivre
graines de céleri pour saupoudrer
lanières de piment doux rôti pour garnir

2 PERSONNES

1 Versez l'eau et le céleri-rave dans un bol. Couvrez et faites cuire 8 min à MAX., ou jusqu'à tendreté, en remuant 2 fois. Laissez reposer 5 min, à couvert.
2 Dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml, mélangez l'oignon, le céleri et la margarine. Enfournez 1 min à MAX., à découvert, ou jusqu'à tendreté. Incorporez sauge, crème sure, sucre, sel et poivre.
3 Disposez dans un plat et nappez de garniture. Décorez de graines de céleri et de lanières de piment.

Conseils du chef

Le céleri-rave épluché se décolore rapidement, sans que le goût soit altéré. Déposez le céleri-rave dans de l'eau additionnée d'un peu de vinaigre ou de jus de citron, ou frottez au citron toute surface coupée, afin qu'il conserve sa belle couleur blanche après la cuisson.

Potée de jambonneau

47 min

Temps d'attente : 5 min

2 poireaux équeutés et coupés en tranches de ½ po/12 mm
2 grosses carottes tranchées
2 oz/50 g de beurre
2 ½ lb/1,1 kg de jambonneau, sans la couenne, coupé en cubes de ¾ po/2 cm
1 ¼ tasse/300 ml de lait
1 pincée de moutarde en poudre
1 cuil. à café de thym séché
poivre noir
3 cuil. à café de fécule de maïs
1 céleri-rave (environ 12 oz/350 g épluché) tranché
2 cuil. à soupe d'eau

6 PERSONNES

1 Déposez les poireaux, les carottes et le beurre dans une casserole de 10 tasses/2,5 l. Couvrez et faites cuire de 7 à 8 min à MAX., ou jusqu'à ce que les carottes commencent à être tendres, en remuant 1 fois.
2 Incorporez le jambonneau, couvrez et faites cuire de 5 à 6 min à MAX., ou jusqu'à ce la viande commence à pâlir; mélangez 1 fois.
3 Dans un pot, mélangez lait, moutarde, thym, poivre et fécule de maïs jusqu'à homogénéité. Faites cuire, à découvert, de 3 à 4 min à MAX., ou jusqu'à ébullition et épaississement, en remuant toutes les minutes.
4 Incorporez la sauce au mélange de viande et couvrez. Réduisez la puissance à MED. et laissez cuire de 25 à 30 min ou jusqu'à ce la viande soit tendre. Laissez reposer 5 min à couvert.
5 Versez l'eau et le céleri-rave dans un plat peu profond. Couvrez et faites cuire de 4 à 5 min à MAX., ou jusqu'à tendreté. Déposez les tranches sur la potée et enfournez 3 min à MAX., à découvert. Servez chaud.

Purée au céleri-rave

6 min

Temps d'attente : 2 min

1 céleri-rave (environ 12 oz/350 g épluché) haché
12 oz/350 g de pommes de terre hachées
2 cuil. à soupe d'eau
2 oz/50 g de beurre
sel et poivre noir
4 cuil. à soupe de lait chaud
1 cuil. à café de graines de céleri

4 PERSONNES

1 Dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, versez l'eau, ajoutez le céleri et les pommes de terre. Couvrez et faites cuire de 6 à 8 min à MAX., ou jusqu'à tendreté, en remuant 1 fois.
2 Laissez reposer 2 min à couvert, puis égouttez et réduisez en purée homogène. Incorporez le beurre et assaisonnez de sel et de poivre, en mélangeant bien.
3 Incorporez le lait chaud et les graines de céleri. Servez immédiatement comme légume d'accompagnement avec des plats de viande, de poulet et de poisson.

Potée de jambonneau

PAUL GRAVER

Couronne de légumes

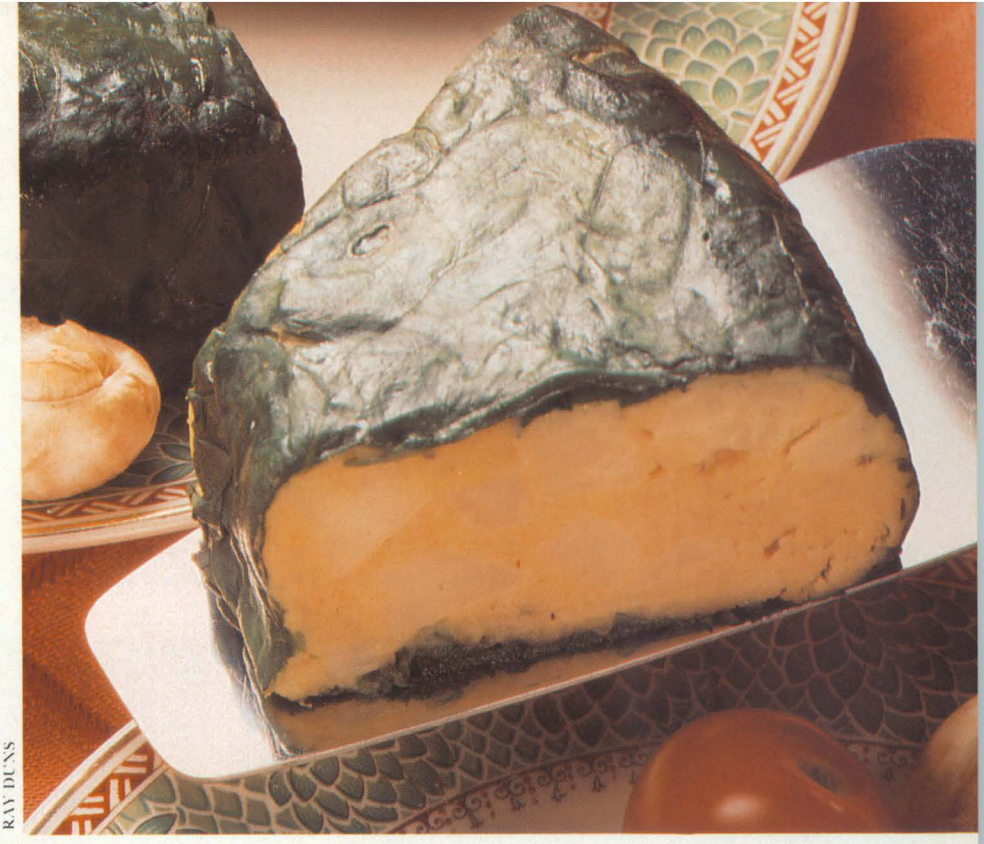
34½ min

Temps d'attente : 8 min

8 feuilles d'épinard, sans les tiges
8 oz/225 g de lentilles rouges
1 feuille de laurier
8 oz/225 g de céleri-rave coupé en dés
3 cuil. à soupe d'eau
1 oignon haché fin
2 cuil. à soupe de beurre
¼ de cuil. à café d'origan séché
2 gousses d'ail écrasées
1 oeuf battu
sel et poivre

GARNITURE
3 oz/75 g de champignons
2 cuil. à soupe de beurre
6 à 8 tomates cerises

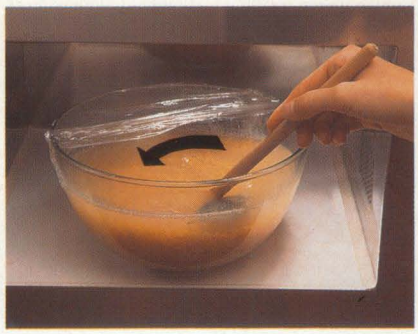
4 À 6 PERSONNES



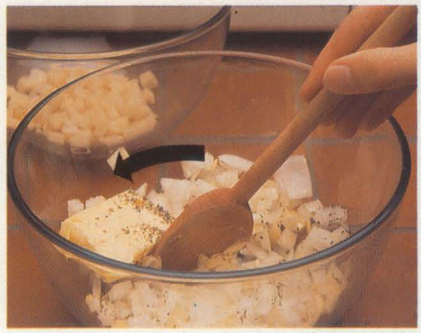
RAY DUNS

Préparation de la couronne de légumes

Rincez *les feuilles. Déposez-les dans un bol, couvrez et enfournez 1 min à MAX. Rincez, essuyez et tapissez-en un moule en couronne de 6 ¼ tasses/ 1,5 l, en superposant les feuilles.*



Ajoutez *assez d'eau aux lentilles et à la feuille de laurier pour les couvrir de 2 po/ 5 cm de liquide. Laissez cuire 13 min à MAX.; remuez 2 fois. Laissez reposer 5 min, égouttez et ôtez le laurier.*



Faites cuire *le céleri-rave dans l'eau de 4 à 5 min à MAX., en remuant 1 fois. Laissez reposer 3 min; égouttez. Laissez cuire l'oignon, le beurre, l'origan et l'ail 2 min à MAX.*

Mélangez *l'oignon, la purée de lentilles et l'oeuf. Incorporez le céleri-rave et l'assaisonnement et versez dans le moule. Lissez la surface et recouvrez des feuilles. Faites cuire 12 min à MED.*

Démoulez *dans un plat. Faites fondre le beurre 30 s à MAX. Disposez les champignons autour de la couronne; nappez-les de beurre. Enfournez de 1 à 2 min à MAX.*

Déposez *les tomates au centre de la couronne et faites chauffer de 1 à 2 min à MAX., en tournant le plat de moitié 1 fois. Servez immédiatement, coupée en quartiers.*

Soufflé à la milanaise

Ce magnifique soufflé sucré, léger et rafraîchissant, est un dessert idéal pour terminer en beauté un repas de fête — et il cuit en deux minutes seulement au four micro-ondes !

PAUL GRAYER

Un soufflé est un mélange classique de jaunes d'oeufs et de sucre, allégé de blancs d'oeufs battus en neige. Les soufflés sont salés ou sucrés et se consomment chauds ou froids. Les soufflés froids sont normalement confectionnés avec de la gélatine et réfrigérés jusqu'à ce qu'ils aient l'apparence ou la texture d'une mousse.

Les saveurs traditionnelles des soufflés sucrés, servis froids, sont le chocolat, le café et la vanille; mais le soufflé le plus délicieux est sans doute le soufflé au citron, très léger et au goût légèrement acidulé. Il est très facile à préparer : ajoutez simplement du papier ciré sur les bords du moule pour soutenir le soufflé au cours des premières étapes de la confection.

Conseils du chef

Pour confectionner un col en papier ciré, coupez une bande de papier de 2 po/5 cm plus haute que le moule à soufflé.

Enveloppez-la autour du plat, en la laissant dépasser de 2 po/5 cm. Fixez-la avec du ruban adhésif au centre et un trombone au sommet, et huilez légèrement l'intérieur — elle sera ainsi plus facile à enlever sans abîmer le soufflé.

Soufflé à la milanaise

1¼ min

Temps d'attente : aucun

beurre ou huile pour graisser
zeste râpé d'un citron et jus de 3 citrons
½ tasse/100 g de sucre super fin (sucre semoule)
4 gros oeufs, blancs et jaunes séparés
3 cuil. à café de gélatine en poudre
3 cuil. à soupe d'eau
¾ de tasse/175 ml de crème 35 %

DÉCORATION

⅝ de tasse/150 ml de crème 35 %, fouettée
6 minces tranches de lime
12 feuilles de menthe fraîche

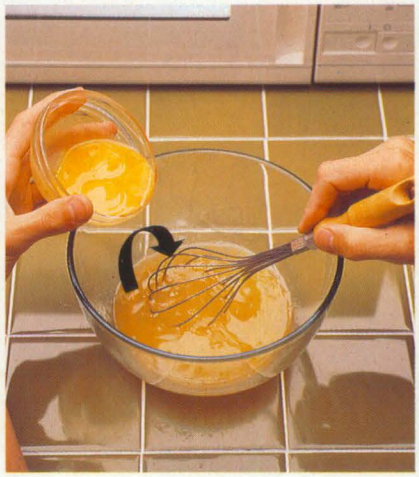
6 PERSONNES

VARIANTE

Étalez de 4 à 6 cuil. à soupe de noix hachées, comme des amandes ou des noisettes, sur les bords du soufflé. Enfoncez les noix à l'aide d'une spatule. On peut également utiliser du chocolat râpé.

Préparation du soufflé à la milanaise

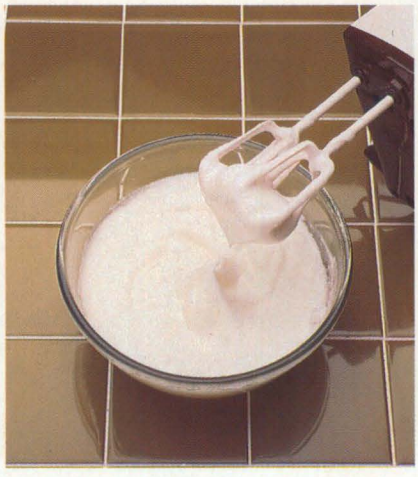
Fixez *une double bande de papier ciré autour d'un moule à soufflé de 3 ¾ tasses/900 ml (voir Conseils du chef). Graissez légèrement l'intérieur du papier avec du beurre ou de l'huile végétale.*



Mélangez *le zeste et le jus de citron, le sucre et les jaunes d'oeufs dans un bol. Battez, couvrez et enfournez 15 s à MED. Répétez l'opération deux ou trois fois.*

Saupoudrez *la gélatine sur l'eau dans un petit bol. Couvrez et enfournez 30 s à MAX., ou jusqu'à dissolution, en remuant 1 fois. Laissez refroidir légèrement.*

Versez *graduellement la gélatine dans le mélange de citron, en remuant. Laissez refroidir. Fouettez la crème et incorporez-la au mélange, à l'aide d'une cuiller de métal.*



Battez *les blancs d'oeufs en neige. Incorporez-les au soufflé à l'aide d'une cuiller de métal. Versez dans le moule et laissez refroidir 3 h au minimum, jusqu'à ce que le soufflé soit ferme.*

Ôtez *le papier ciré, en le décollant du bord à l'aide d'une spatule. Décorez de rondelles de lime, de rosaces de crème fouettée et de feuilles de menthe fraîche.*

La cuisine au yogourt 2

On confectionne des plats savoureux, à base de yogourt frais nature, dans le monde entier. Votre four micro-ondes vous permet de faire cuire rapidement ces délicieux mets crémeux.

Le yogourt est un ingrédient polyvalent, permettant d'apporter une touche crémeuse à de nombreux plats de résistance. Beaucoup moins gras que la crème ou la mayonnaise, il donne un goût savoureux aux sauces et aux plats en casserole.

Le yogourt artisanal a un goût plus prononcé que les yogourts fabriqués industriellement. Le yogourt à base de lait écrémé ou semi-écrémé (et non sucré) est idéal pour les personnes soucieuses de leur poids. Outre le lait de vache, on utilise aussi du lait de chèvre pour fabriquer du yogourt, ce qui lui donne une saveur plus prononcée et une texture légèrement plus granuleuse.

Cuisson du yogourt

Le yogourt caille facilement si on le laisse bouillir, même s'il est mélangé à d'autres ingrédients. Réduisez toujours la puissance à MED. dès que vous ajoutez le yogourt, à moins de réchauffer la préparation à la dernière minute. Dans ce cas, surveillez le plat de près pour interrompre la cuisson avant ébullition.

La cuisson du yogourt très froid risque également de le faire cailler. Laissez-le reposer à la température ambiante avant de l'incorporer à un mets chaud. Dans certaines recettes, il est préférable de réchauffer le yogourt à petit feu et de l'épaissir avec un peu de fécule de maïs.

Pitas farcis

17 min

Temps d'attente : aucun

4 pains pita ronds

SAUCE AU YOGOURT

1 tasse/225 g de yogourt épais
2 échalotes hachées fin
1 pincée de sel à l'ail
1 pincée de piment de Cayenne

GARNITURE

8 oz/225 g de poitrines de dinde émincées
8 oz/225 g d'agneau ou de boeuf émincé
1 gousse d'ail écrasée
3 cuil. à soupe d'eau
½ sachet de 2 oz/55 g de préparation pour soupe à l'oignon
2 cuil. à café de persil haché
1 cuil. à café d'origan séché
1 pincée de piment de Cayenne
1 pincée de piment de la Jamaïque
2 cuil. à soupe de purée de tomates
2 cuil. à soupe de sauce Worcestershire

DÉCORATION

½ laitue moyenne déchiquetée
2 tomates hachées
1 concombre de 2 po/5 cm coupé en dés

4 PERSONNES

1 Dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml, mélangez les ingrédients de la sauce au yogourt. Réfrigérez-la pendant que vous préparez la garniture.

2 Dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, mélangez la dinde émincée, l'agneau ou le boeuf et l'ail. Couvrez et faites cuire de 6 à 7 min à MAX., jusqu'à ce que la viande ait perdu sa couleur rose, en remuant toutes les 2 min pour séparer la viande.

3 Incorporez le reste des ingrédients de la garniture. Couvrez et enfournez 5 min à MAX., ou jusqu'à épaississement. Réservez, toujours à couvert.

4 Disposez les pains pita dans un grand plat de service. Enfournez, à découvert, 1 min à MAX., ou jusqu'à ce qu'ils soient chauds. Pliez chaque pain en deux.

5 Faites chauffer la sauce réfrigérée 5 min à MED., sans porter à ébullition, en remuant 2 fois. Pendant ce temps, versez la garniture dans les pains pita et répartissez les ingrédients de la décoration.

6 Servez immédiatement les pains garnis et nappés de la sauce chaude au yogourt. Distribuez des serviettes aux convives car ce mets salit les doigts.

Porc au paprika

29 min

Temps d'attente : aucun

1 gousse d'ail écrasée
2 oignons tranchés en rondelles
1 ½ lb/700 g de porc maigre coupé en cubes
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates égouttées et hachées
3 cuil. à soupe de farine
1 cuil. à café de graines de cumin
1 cuil. à soupe de paprika
sel
1 ¼ tasse/300 ml de bouillon de boeuf
4 oz/100 g de champignons
¾ de tasse/160 g de yogourt nature
3 cuil. à café de fécule de maïs
persil haché pour garnir

6 PERSONNES

1 Déposez l'ail et les oignons dans une casserole de 10 tasses/2,5 l. Couvrez et faites cuire 3 min à MAX. ou jusqu'à tendreté.

2 Incorporez le porc et les tomates. Couvrez et enfournez 6 min à MAX. ou jusqu'à ce que la viande ait perdu sa couleur rose, en remuant 2 fois.

3 Incorporez la farine, les graines de cumin, le paprika et le sel. Ajoutez graduellement le bouillon puis les champignons.

4 Couvrez et faites cuire 15 min à MED., ou jusqu'à épaississement, en remuant 3 fois.

5 Dans un bol, battez le yogourt et la fécule et ajoutez le mélange à la sauce. Couvrez et faites cuire 5 min à MED., ou jusqu'à ce la préparation soit chaude, en remuant 1 fois. Servez avec du riz et garnissez de persil haché.

VARIANTE

Pour donner de la couleur au plat, ajoutez, à l'étape 2, un demi-poivron rouge et un demi-poivron vert épépinés et coupés en lanières. Pour les amateurs de salade, servez le mets sur des feuilles de laitue.

Poivrons farcis

24 min

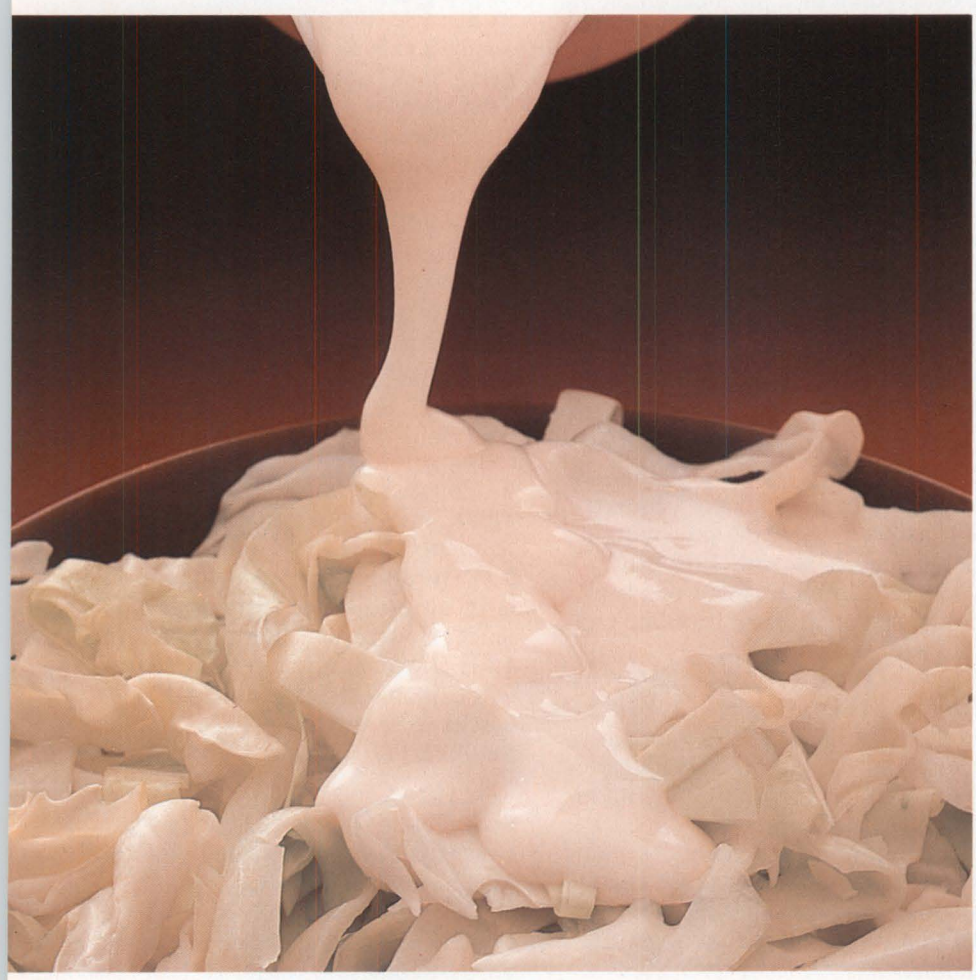
Temps d'attente : 5 min

Ce plat se sert en hors-d'oeuvre pour 8 personnes ou comme plat principal pour 4 personnes.

4 poivrons verts ou rouges (environ 6 oz/175 g chacun), coupés en deux dans le sens de la longueur et épépinés
3 oz/75 g de riz à longs grains
1 tasse/250 ml de bouillon de boeuf chaud
8 oz/225 g d'agneau ou de boeuf haché
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 petit oignon haché fin
1 gousse d'ail écrasée
2 cuil. à café de fines herbes séchées
sel et poivre
2 oz/50 g de champignons hachés fin
1 oz/25 g de pignes (facultatif)
1 oeuf, blanc et jaune séparés
1 ¼ tasse/240 g de yogourt épais

4 À 8 PERSONNES

1 Disposez les poivrons, côté coupé vers le haut, dans un grand plat peu profond. Faites cuire, à couvert, 4 min à MAX., jusqu'à ce que les poivrons soient légèrement tendres, en les redisposant à mi-temps. Réservez.
2 Versez le bouillon et le riz dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml; couvrez et enfournez 6 min à MAX., jusqu'à ce que le riz soit presque tendre, en remuant 1 fois. Laissez reposer 5 min et égouttez.
3 Dans un bol de 5 tasses/1,25 l, mélangez viande, pâte de tomates, oignon, ail et fines herbes. Assaisonnez généreusement. Couvrez et enfournez 4 min à MAX., en remuant constamment.
4 Ajoutez champignons et pignes et faites chauffer 2 min à MAX. Égouttez tout excédent de gras.
5 Incorporez le riz cuit au mélange de viande et répartissez la préparation dans les poivrons, en exerçant une forte pression sur le dessus.
6 Incorporez le jaune d'oeuf au yogourt. Battez le blanc d'oeuf en neige ferme et incorporez-le au mélange de yogourt. Versez à la cuiller sur les poivrons.
7 Faites cuire 8 min à MED., ou jusqu'à ce que les poivrons soient bien chauds et le dessus soit ferme, en les redisposant 1 fois à mi-temps. Saupoudrez généreusement de poivre noir et servez immédiatement.



Chou à la sauce aigre-douce

12½ min

Temps d'attente : 7 min

Ce plat de légumes pour quatre personnes est délicieux avec des côtelettes de porc ou du jambon.

1 lb/450 g de chou vert coupé en lanières
4 cuil. à soupe d'eau

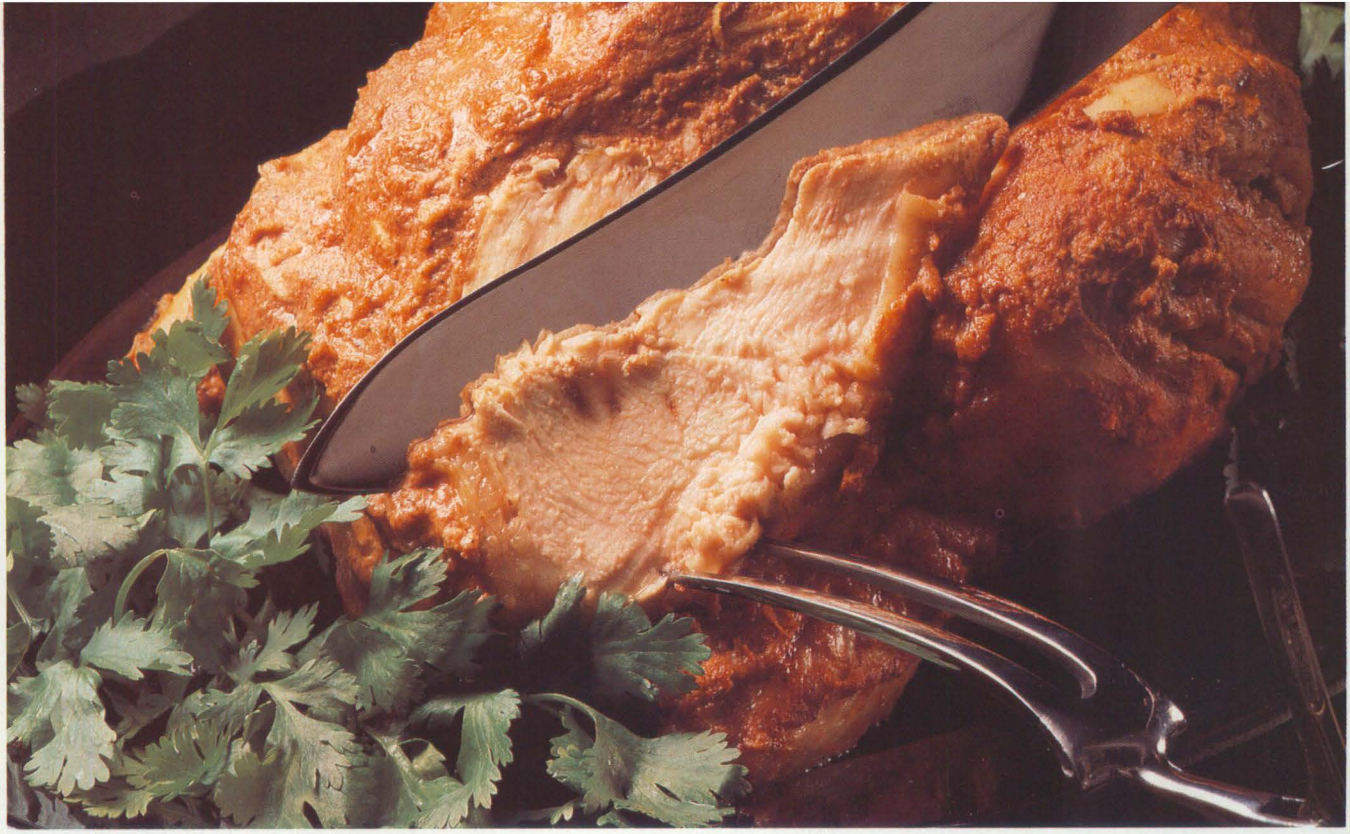
SAUCE

2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 cuil. à soupe de sucre
½ cuil. à café de graines de cumin (facultatif)
sel et poivre
1 tasse/225 g de yogourt nature
2 cuil. à soupe de lait
3 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc

4 PERSONNES

1 Versez l'eau et le chou coupé dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l. Couvrez et faites cuire de 6 à 8 min à MAX., ou jusqu'à ce que le chou soit légèrement tendre. Laissez reposer 7 min à couvert.
2 Préparez la sauce : déposez le beurre dans un bol de 5 tasses/1,25 l. Faites fondre, à découvert, de 30 à 60 s à MAX.
3 Incorporez la farine, le sucre, les graines de cumin (le cas échéant) et l'assaisonnement. Ajoutez graduellement le yogourt, le lait et le vinaigre.
4 Faites cuire 6 min à MED., jusqu'à épaississement, en remuant toutes les 2 min.
5 Égouttez le chou. Nappez-le de sauce et servez, ou servez la sauce séparément dans une saucière.

Chou à la sauce aigre-douce



Poulet Taj Mahal

38 min

Temps d'attente : 5 min

1 poulet entier d'environ 3 lb/1,4 kg

MARINADE

2 gousses d'ail hachées
1 piment vert fort, épépiné et haché
1 morceau de racine de gingembre de 1 po/2,5 cm, pelé et haché
1 tasse/225 g de yogourt nature
2 cuil. à soupe de jus de citron
3 cuil. à soupe de pâte de tomates
2 cuil. à café de garam masala
1 cuil. à café chacun de piment de Cayenne, de poivre, de cumin moulu et de sel
poivre noir
coriandre fraîche pour garnir

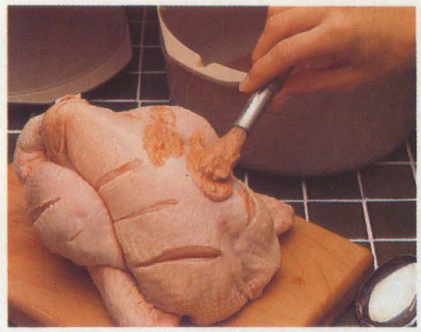
4 PERSONNES

Conseils du chef

Le nom « garam masala », littéralement « mélange épicé », se compose de cumin, de coriandre, de piment rouge, de macis et de muscade. Ce condiment est vendu tout préparé dans les épiceries indiennes.

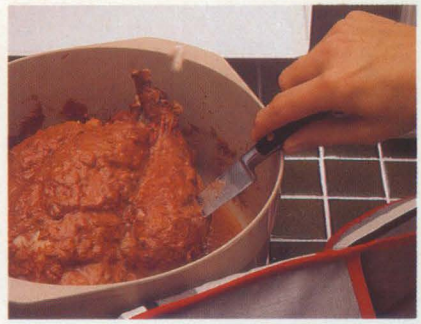
Préparation du poulet Taj Mahal

Préparez *la marinade : écrasez les trois premières épices dans un mortier. Transvidez dans une casserole de 15 tasses/3,75 l et incorporez le reste des ingrédients de la marinade.*



Entaillez *les poitrines et les pilons du poulet; nappez de marinade. Déposez le poulet, poitrine vers le fond, dans la casserole; nappez de marinade. Réfrigérez, une nuit, à couvert.*

Enfournez, *à couvert, 3 min à MAX. Réduisez la puissance à MED., et poursuivez la cuisson pendant 25 min, en arrosant toutes les 5 min; tournez le poulet à mi-cuisson.*



Découvrez *et faites cuire 10 min à MED., jusqu'à cuisson complète du poulet et épaississement de la sauce. Laissez reposer 5 min. Garnissez de coriandre fraîche.*

PAUL GRATER

Trempette slave

6 min

Temps d'attente : aucun

2 branches de céleri hachées fin
1 morceau de concombre de 2 po/5 cm, coupé en petits dés
2 échalotes hachées fin
4 radis hachés fin
1 ¼ tasse/240 g de yogourt épais
1 cuil. à soupe de lait
1 cuil. à soupe de menthe fraîche hachée

4 PERSONNES

1 Mélangez tous les ingrédients dans un bol de 5 tasses/1,25 l. Couvrez et réfrigérez de 1 à 2 h.
2 Enfournez 6 min, à couvert, à MED., en remuant toutes les 2 min.
3 Servez en trempette avec des croustilles de pommes de terre ou de maïs, ou avec des légumes.

Poulet à l'orange

16 min

Temps d'attente : aucun

4 pilons de poulets
1 cuil. à café de piment de Cayenne

SAUCE À L'ORANGE

2 cuil. à soupe de beurre
2 échalotes hachées fin
2 cuil. à café de persil haché
2 cuil. à café de zeste d'orange râpé
2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 pincée de sel
½ cuil. à café de moutarde en poudre
1 tasse/225 g de yogourt maigre nature
1 cuil. à soupe de jus d'orange frais

2 PERSONNES

1 Disposez les pilons, parties les plus charnues vers l'extérieur, dans un plat peu profond. Saupoudrez de piment de Cayenne. Couvrez et enfournez de 6 à 8 min à MAX., ou jusqu'à ce que le jus coule clair lorsqu'on perce la chair, en tournant 2 fois. Couvrez bien de papier aluminium et réservez.
2 Préparez la sauce : dans un bol de 5 tasses/1,25 l, combinez beurre, échalotes, persil et zeste d'orange. Enfournez, à découvert, 1 min à MAX.
3 Ajoutez graduellement la farine, le sel et la moutarde puis le yogourt.
4 Faites chauffer 8 min à MED., à découvert, jusqu'à épaississement, en remuant toutes les 2 min. Incorporez le jus d'orange, couvrez et réservez.
5 Découvrez les pilons et enfournez 1 min à MAX., ou jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds. Servez avec la sauce à l'orange.

À gauche : *trempette slave*
À droite : *poulet à l'orange*

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX — FASCICULE 82

Crème de céleri-rave 2263
Desserts
- couronne aux noix 2251
- crème au café 2258
- crème Chantilly à l'abricot 2261
- gaufres au moka 2249
- gaufres étagées aux prunes 2249
- pouding aux fruits 2252
- soufflé à la milanaise 2267
- tarte aux fruits 2253
- tartelettes aux framboises 2260

Gaufres
- gaufres à l'orange 2246
- gaufres à la crème sure 2246
- gaufres à la ratatouille 2247
- gaufres au blé entier 2246
- gaufres au chocolat 2246
- gaufres au crabe 2248
- gaufres au fromage 2246
- gaufres au moka 2249
- gaufres aux fines herbes 2246
- gaufres étagées aux prunes 2249
- gaufres guacamole 2248
- gaufres-monsieur 2247
- gaufres sucrées 2246
- préparation de base 2246

Légumes
- célerade 2263
- chou à la sauce aigre-douce 2270
- couronne de légumes 2265
- gaufres à la ratatouille 2247
- poivrons farcis 2270
- purée au céleri-rave 2264
- salade de céleri-rave aux fruits 2263
- tourelles de légumes 2259
- trempette slave 2272

Poisson et fruits de mer
- bouchées de pétoncles 2255
- gaufres au crabe 2248
- hors-d'oeuvre aux crevettes 2258
- mousse de saumon 2261

Porc
- noisettes de porc aux poivrons 2259
- porc au paprika 2269
- potée de jambonneau 2264

Volaille
- cailles sur canapés 2258
- côtelettes dorées 2254
- gaufres guacamole 2248
- paupiettes de foie 2260
- pitas farcis 2269
- poulet à l'orange 2272
- poulet pané 2256
- poulet Taj Mahal 2271
- roulades de dinde 2256

Sauce au pain 2255
Soupe à l'ail 2256

ERRATUM
Fascicule 73, page 2019, gâteau aux pommes : ajoutez le sucre aux pommes à la fin de l'étape 1.

PLAT jeunesse

Assiette de la jungle

Ce mets amusant aux traits d'animal sera très populaire auprès des enfants. Servez-le au souper ou au goûter avec du pain complet nature ou grillé et du beurre.

Assiette de la jungle

13 min

Temps d'attente : aucun

4 tranches épaisses de jambon, environ 4 oz/100 g chacune
1 boîte de 5 oz/143 g de « fèves au lard » à la sauce tomate
2 tranches de fromage fondu
1 petite tomate coupée en quartiers
pain complet pour servir

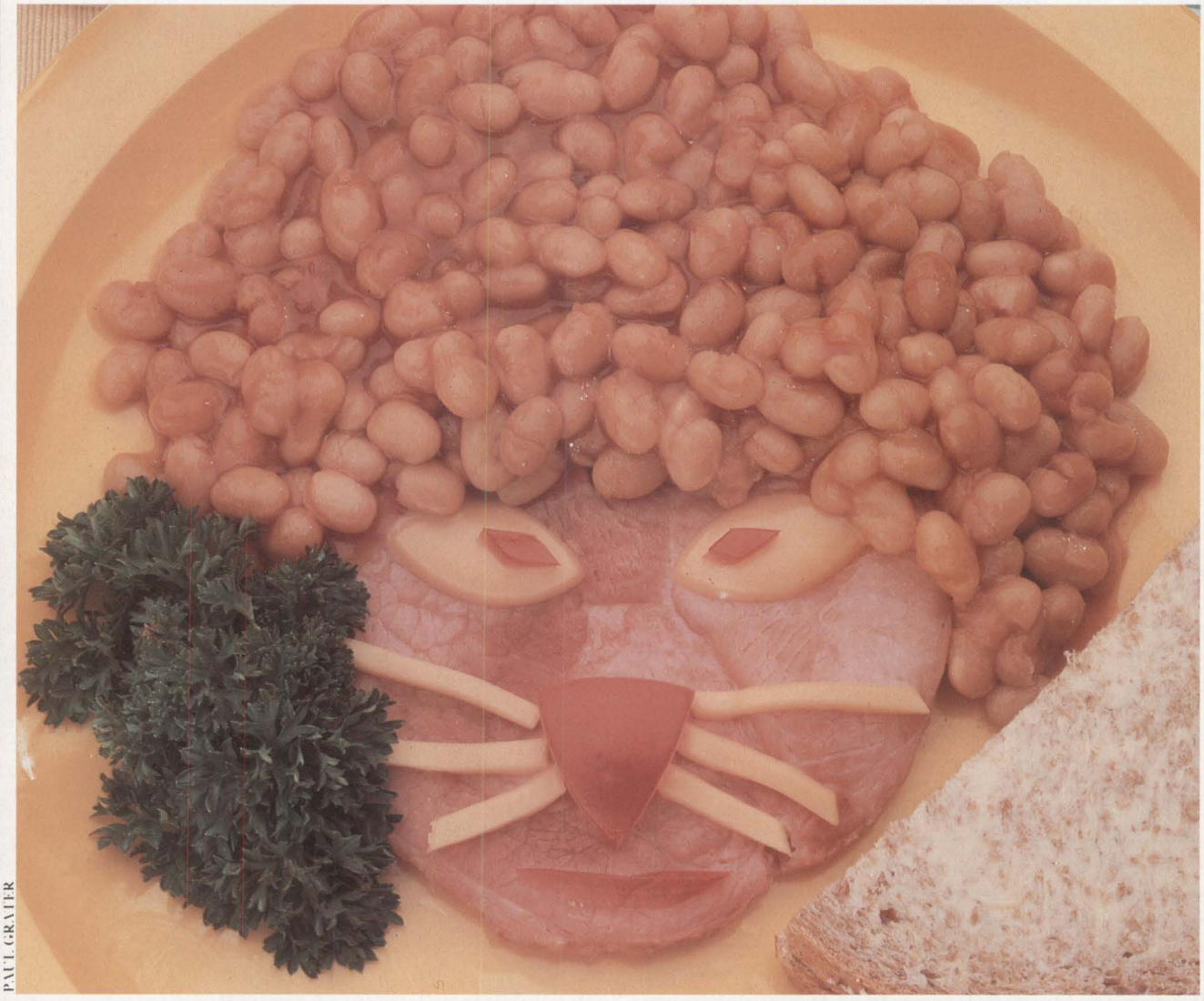
4 PERSONNES

1 Déposez les tranches de jambon dans une grande assiette ou une plaque de cuisson et faites chauffer 3 min à MAX., en tournant l'assiette d'un quart 2 fois. Déposez les tranches dans des assiettes individuelles.

2 Disposez les fèves en grappe au sommet de chaque tranche pour former une crinière de lion.

3 À l'aide d'un couteau, taillez six moustaches fines et deux yeux par assiette dans les tranches de fromage. Disposez-les sur le jambon, en utilisant les quartiers de tomate pour le nez et des losanges et lanières de tomate pour les yeux et la bouche.

4 Faites chauffer chaque assiette de 2 ½ à 3 ½ min à MAX., ou jusqu'à ce que le jambon et les fèves soient chauds. Servez immédiatement.



PAUL GRATER